

第一部分：體育、運動、康樂、消閒 與豐盛人生：歷史和發展

定義及詞彙

體力活動、體能活動

- 消耗能量的身體活動。(世界衛生組織，2009)

體育活動、身體活動

- 消耗能量的鍛鍊、康樂或競賽活動。(課程發展議會，2007)

消閒活動

- 於餘暇時參與休息性的活動。

康樂活動

- 達至身心愉快及精神放鬆的活動。

運動

- 屬競技性質的規範化比賽或遊戲。

健身或鍛鍊

- 指有計畫、有組織、具重複性，以增進身體健康或維持良好體適能為目標的體力活動。

體適能

- 是身體能夠作出的一種適應能力。
- 指個人除能應付日常工作外，還有餘力享受消閒和應付突如其來的變化及壓力，以至身體能夠適應。

健康或豐盛人生

- 世界衛生組織將健康定義為「不僅是免於疾病和不衰弱，而是保持在身體上、精神上及社會適應方面的良好狀態」。
- 因此，我們可以理解「健康」就是豐盛人生的意思。

活躍及健康的生活模式

- 是一種恆常參與體育活動及維持健康習慣的生活模式。

- 能讓學生感到活力充沛、增強正面自尊感和建立積極人生觀。

體育

- 透過身體活動進行教育。
- 讓參與者在認知、態度、技能和體能方面皆有所增益。

一般體育課程

- 屬正規體育課，應佔
 - 基礎教育(小一至中三)總課時的 **5-8%**;
 - 高中課程(中四至中六)總課時的 **最少5%**。
- 一般體育課程在高中課程中又稱為「其他學習經歷 — 體育發展」。

其他學習經歷 — 體育發展

- 高中考試科目和應用學習之外的一個重要學習元素。
- 體育發展學習經歷有助學生建立終身學習能力，以實踐活躍及健康的生活模式；亦促使學生了解及實踐體育精神、德智體群美五育，以及培養堅毅、尊重、責任感、國民身份認同、承擔等正面的價值觀和積極的態度。

體育技能

- 進行身體活動時，協調身體動作，以達到活動的目的。
- 「體育技能」是體育學習領域六個學習範疇之一(見第2頁，〈香港的體育現況〉部分)。

體育表現

- 運用體育技能的效果。

體育、運動、康樂、消閒的角色和價值

一、個人發展

- 可以改善身體素質和表現。
- 有助擴闊眼界、增強自信、提升審美能力，並學會容忍和欣賞。
- 有助提升社交能力和人際溝通技巧。
- 提供機會讓參與者組成團隊，提升協作、創造、解決問題等共通能力。

二、社會化

- 指形成符合社會規範的行為習慣、技巧、價值觀和個性的過程。
- 體育活動突顯平等、公平、競爭等價值內涵，讓參與者深刻體會到，如要獲取成就，他們必須積極、活躍、願意付出。
- 體育活動鼓勵尊重他人，亦提供社交機會，有利強化及擴闊人際網絡。

三、國際關係

- 大型國際性運動賽事的功功能：
 - 讓一些國家展示實力、建立親善形象或領導地位，從而推動與別國的協作和增進彼此國民的相互了解。
 - 被用作進行外交活動，例如政治談判、表達抗議、甚至威脅等。

香港的體育現況

一、小學及中學

- **體育**是「**透過身體活動進行教育**」。
 - 幫助學生建立自信心，
 - 提升身體活動及運動競技的能力，
 - 增強他們的體適能、認知、創作、協作、社交、競爭等能力，
 - 從而建立活躍及健康的生活模式，以達至身心均衡發展的教育目標。
- **體育的六個學習範疇**
 1. 體育技能
 2. 健康及體適能
 3. 運動相關的價值觀和態度
 4. 安全知識及實踐
 5. 活動知識
 6. 審美能力
- **一般體育課程**
 - 是學校課程中，八個學習領域及五種基要學習經歷之一。
 - 在**基礎教育**（小一至中三）及**高中教育**（中四至中六）階段中，學校課程**必須**包含體育課。各階段的課時見第 1 頁，

〈定義及詞彙〉部分。

- 除了體育課外，學校亦須鼓勵學生恆常及積極地參與最少一項與體育相關的**聯課活動**。
- 「一般體育課程」，亦即高中課程中「**其他學習經歷 – 體育發展**」。
- **體育作為公開考試的科目**
 - 「**體育選修科**」是**香港中學文憑**的考試科目。
 - 課程內容建基於**一般體育課程**。
 - 著重提升學生在**體育、運動及康樂**方面的知識、理解和技能，並且幫助他們在科學、人文學科及社會科學打下良好的基礎，為升讀專上教育做好準備。
- **教師資格** – 按《香港學校體育科學習領域安全指引》（2011）的建議：
 - 學校**不應**委派未受體育教學訓練的教師擔任體育教學工作。
 - 學習某些**危險性較高**的活動，例如游泳、獨木舟、風帆、彈網等，體育教師**必須**具備相關的資格，方可教授該等活動。

• 照顧學習差異

- 每個學生在體育方面的發展，包括能力、動機、需要、興趣、潛能等，均有差異。
- **體育教師**一般會採用以下**策略**：
 1. 提供多元化體育活動，讓學生發揮潛能。
 2. 修訂教學內容或多專注教授某些部分。
 3. 按學生的潛能及體型分組，減少每組學生之間的能力差異，並給予適當的挑戰。
 4. 為有特殊教育需要、患病或具潛質的學生提供保護或協助。
 5. 透過安排各種興趣小組及校隊訓練，讓具潛質的學生盡展所長。
 6. 提名或推薦具潛能的學生到康樂及文化事務署（康文署）或有關的體育總會接受進一步培訓。

• 設施和器材

- 大部分學校均設有露天籃球場、有蓋操場和禮堂，及配備基本器材，以供進行體育課或相關的聯課活動。
- 亦可申請使用公眾或社區的設施，包括田徑場、泳池、體育館、硬地康樂場、草地及人造草地球場、網球場、壁球場等，以進行體育課及相關的聯課活動。
- 這些設施大部分由康文署、房屋署或私人、區域、地區的體育會或機構管理。

二、專上院校

• 一般體育課程

- 各專上院校的校園都配備各種運動設施和器材，供學生進行體育活動。
- 部分院校更將一般體育課程列為必修科目。

• 體育及運動科學課程

- 自九十年代開始，香港的專上院校體育及運動科學課程各個專研範疇中培養出不少研究生。
- 在體育教師教育方面，自 2000 年開始，所有新辦的體育課程均達學士或以上程度。

• **備註：**（補充資料）

▪ 八個學習領域

1. 中國語文教育
2. 英國語文教育
3. 數學教育
4. 科學教育
5. 科技教育
6. 個人、社會及人文教育
7. 藝術教育
8. 體育

▪ 五種基要學習經歷

1. 德育及公民教育
2. 智能發展
3. 社會服務
4. 體藝發展
5. 與工作有關的經驗

▪ 九種共通能力

1. 協作能力
2. 溝通能力
3. 創造力
4. 批判性思考能力
5. 運用資訊科技能力
6. 運算能力
7. 解決問題能力
8. 自我管理能力
9. 研習能力

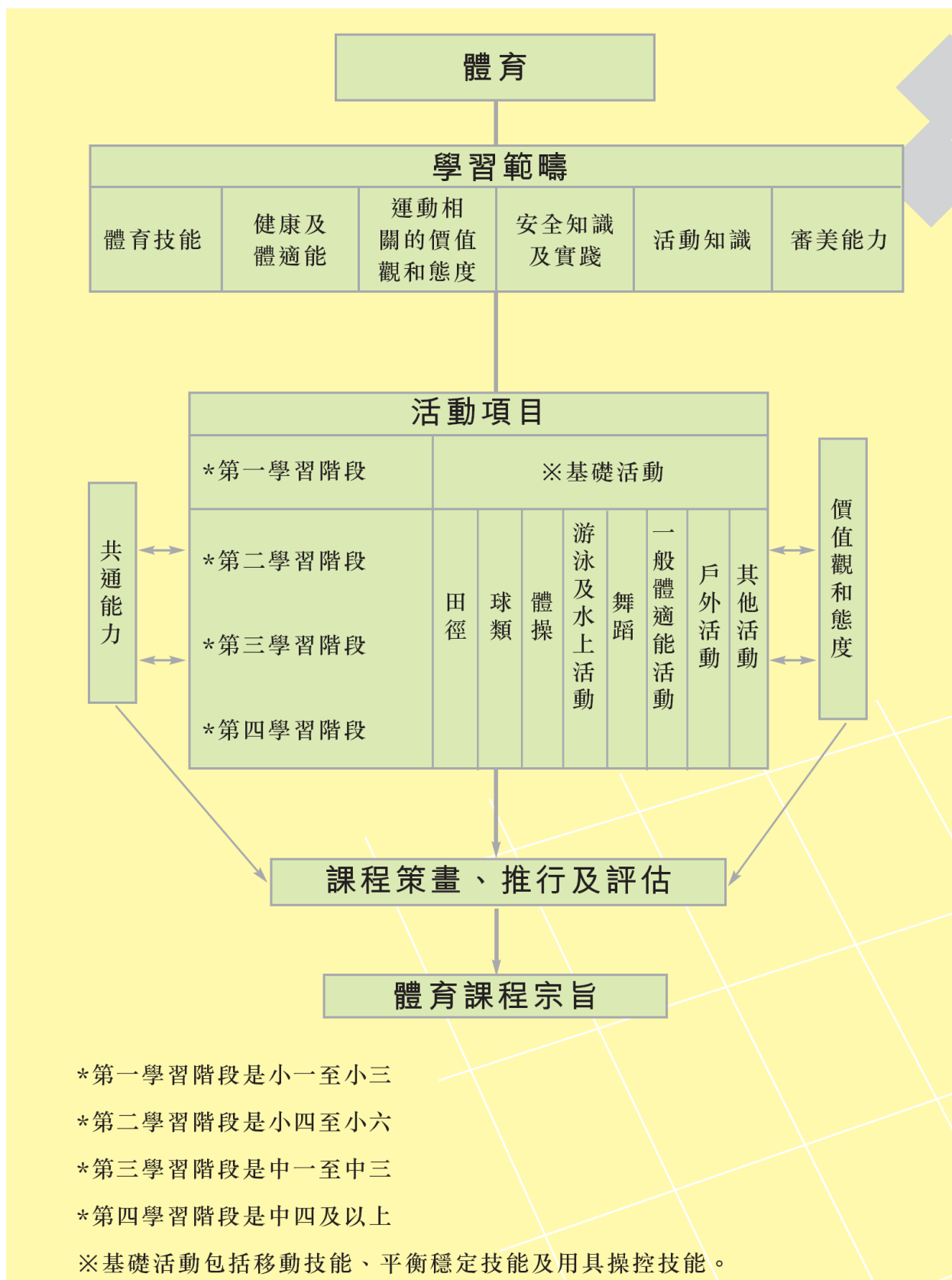
香港基礎教育課程體育學習目標

節錄自《體育學習領域課程指引（小一至中三）》（2002）

學習階段	學習目標
第一學習階段 （小一至小三）	<ul style="list-style-type: none"> • 透過<u>基礎活動</u>及<u>體育遊戲</u>，學習和掌握<u>移動技能</u>、<u>平衡穩定技能</u>和<u>操控用具技能</u>。 • 獲取基礎活動的基本知識及明白體育活動對身體的益處。 • 能夠在體育活動中表達自己及發揮創意。 • 培養對參與體育活動的正面態度。
第二學習階段 （小四至小六）	<ul style="list-style-type: none"> • 以初階活動及簡易遊戲為主，學習基本體育技能。在不少於<u>四類</u>活動範疇中學習<u>至少八項</u>不同的體育活動，並<u>持恆</u>地參與<u>最少一項</u>與體育有關的<u>聯課活動</u>。 • 獲取體育活動的基本知識和明白體育活動對身體的益處。 • 有效地與別人溝通和合作。 • 遵守規則，公平競賽。
第三學習階段 （中一至中三）	<ul style="list-style-type: none"> • 在不少於<u>四類</u>活動範疇中，學習<u>至少八項</u>不同的體育活動，並能在<u>遊戲</u>和<u>比賽</u>中應用這些活動的基本技能，同時<u>積極</u>及<u>持恆</u>地參與<u>最少一項</u>與體育有關的<u>聯課活動</u>。 • 能夠將體育活動的理論及訓練的原則，應用於健康體適能計畫中。 • 對具爭議性的各項體育和活動議題作批判性思考。 • 在體育活動中表現出適當的禮儀及體育精神。
第四學習階段 （中四及以上）	<ul style="list-style-type: none"> • <u>改善</u>已學會的體育技能，<u>學習</u>一些新的體育活動，並<u>積極</u>及<u>持恆</u>地參與<u>最少一項</u>與體育有關的<u>聯課活動</u>。 • 懂得分析身體動作，評估健康體適能計畫的成效。 • 能夠在體育學習的情境中，應用解決問題的技巧。 • 在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，表現出責任感及領導才能。 • 把堅毅、勇於面對困難的體育精神及其他個人素質，轉移和應用於日常社交生活中。

體育課程架構

節錄自《體育學習領域課程指引（小一至中三）》（2002）



香港的運動、康樂與消閒現況

一、《2006 至 07 年施政報告》

- 體育普及化、精英化、盛事化，是近年特區政府發展體育的策略。
- 已在東南九龍發展規畫定下興建多用途、可舉辦國際級賽事的綜合體育場館。
- 預留撥款開展香港體育學院的重建工作，為本地運動員提供符合世界水平的訓練設施。
- 增撥七千萬元經常開支，為精英運動員提供全面的支援，以及配合各體育總會深化社區參與和學校體育計劃。

二、政府機構

• 體育委員會（體委會）

- 是**民政事務局**的諮詢組織。
- 負責就下列事項向政府提供意見：
 - 香港運動發展的政策、策略及推行架構。
 - 通過與各體育機構建立伙伴及合作關係，考慮其意見，並提供撥款和資源，以支持香港的運動發展。
- 轄下設有三個**事務委員會**：
 1. **社區體育事務委員會**負責就與社會各界加強合作，推動更多市民參與體育活動，以及資助社區體育活動及措施的先後次序，經體委會向民政事務局局長提出意見。
 2. **精英體育事務委員會**就有關精英體育的事宜、為香港體育學院提供政策發展路向，以及資助精英體育及運動員的撥款先後次序，經體委會向民政事務局局長提出意見。
 3. **大型體育活動事務委員會**就與各體育組織、旅遊業和私營機構合作舉辦大型體育活動的策略和措施，以及資助大型體育活動的撥款先後次序，經體委會向民政事務局局長提出意見。

• 民政事務局

- 負責制定及統籌香港的康樂、運動發展政策和相關法例。
- 其重點工作的**目標**是：
 - 提升社會對康樂活動及運動的重視程度，並強調該等活動有助促進健康。
 - 協調高質素的康樂及運動設施的供應。
 - 鼓勵社會不同界別互相合作，在社會建立熱愛運動的文化。
 - 支持和協助推行有助香港成為國際運動盛事之都的措施。
 - 促進與內地鄰近省份或城市的運動交流。
 - 提升香港運動員的水平及其國際體壇的地位。

• 康樂及文化事務署（康文署）

- 負責推動社區體育，並根據既定的體育政策撥款予有關組織。
- 管理多個運動和康樂設施，包括體育館、游泳池場館、足球場、網球場等。
- 這些設施除給予公眾使用外，並讓體育總會作舉行訓練和舉辦本地及國際體育活動之用。
- 亦經常與體育總會合作，支援及為社區舉辦運動和康樂活動。

三、非政府機構

• 香港體育學院

- 為**精英運動員**提供高水平的培訓環境和支援服務，以培育運動員在國際運動賽事中為香港爭取佳績。
- 運動員可獲包括訓練設施、**體適能**、**運動科學**、**醫學**、**食宿**等支援。
- 經費：政府撥款資助、商業贊助和私人捐助。
- 精英運動員培訓計劃是香港精英體育訓練網絡的重點。

- 政府根據「精英資助」評核計劃準則，每兩年（於奧運會及亞運會後）檢視各運動項目成年及青少年運動員於海外賽事的最佳成績，以辨認到達國際水平的項目，於亞運及奧運 4 年週期中以體院為支援體系，提供四年穩定的支援。
- **中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）**
 - 是國際奧林匹克委員會的成員。
 - 根據奧林匹克憲章在香港發展及推廣奧林匹克運動。
 - **主要工作：**
 - 在香港推動公眾對體育運動的興趣。
 - 推動民意和爭取社會人士支持，以促使政府增設更多完善的體育設施，供各運動員使用。
 - 審批及執行劃一的法規，藉此鼓勵及監管香港的體育活動，並處理任何違例事件，以及協調和仲裁體育或組織之間的爭議。
 - 協調所有本地體育組織，推動「全民運動」，並鼓勵香港市民每天積極參與三十分鐘的健體運動。
 - 與矢志推廣國際體育競技活動的世界性或個別地區組織結盟。
 - 提倡奧林匹克精神 – 透過運動建立跨越國界和種族的友誼。
 - 籌備國際體育賽事及鼓勵更多香港運動員參與。
 - 審批代表香港參加奧林匹克運動會、亞運會、東亞運動會、中國全國運動會、中國城市運動會及所有其他地區及國際性運動會的運動員人選，以及全權負責決定關於香港代表隊的事宜。
 - 執行所有合法的連帶或有關行動，以實現上述目標。

- **體育總會**
 - 是個別運動項目的本地管治團體。
 - 負責在香港推廣和發展有關的運動項目。
 - 體育總會均附屬有關的**國際聯會**，而且大都是**港協暨奧委會**的成員，代表香港參與有關體育項目的國際賽事。
 - 截至 2014 年 11 月，在港協暨奧委會名下共有 75 個體育總會。
 - **主要工作：**
 - 培養運動員、教練員和裁判員。
 - 組織地區和國際體育盛事。
- **社區體育會**
 - 是非牟利機構，由一群志同道合、熱愛運動的人士組成。
 - **主要工作：**
 - 加強推廣體育發展，提升社區層面的體育水平及鼓勵市民終身參與體育運動。
 - **社區體育會計劃**
 - 是康樂及文化事務署與各體育總會合作的伙伴計劃。
 - 所有參加是項計畫的社區體育會**必須**為所屬體育總會的**屬會**。
 - **計畫目的：**
 1. 促進和加強年青運動員在運動方面的發展；
 2. 提高地區層面的運動水平；及
 3. 鼓勵市民終身參與運動。

四、私人和商營會所

- 私人和商營的**健身會所**日漸普遍。
- 現時，不少新建的屋苑都設有網球場、壁球場、游泳池、健身室等設施，供居民使用。
- 私人會所亦有提供各項康樂設施及服務，但收費則較高。